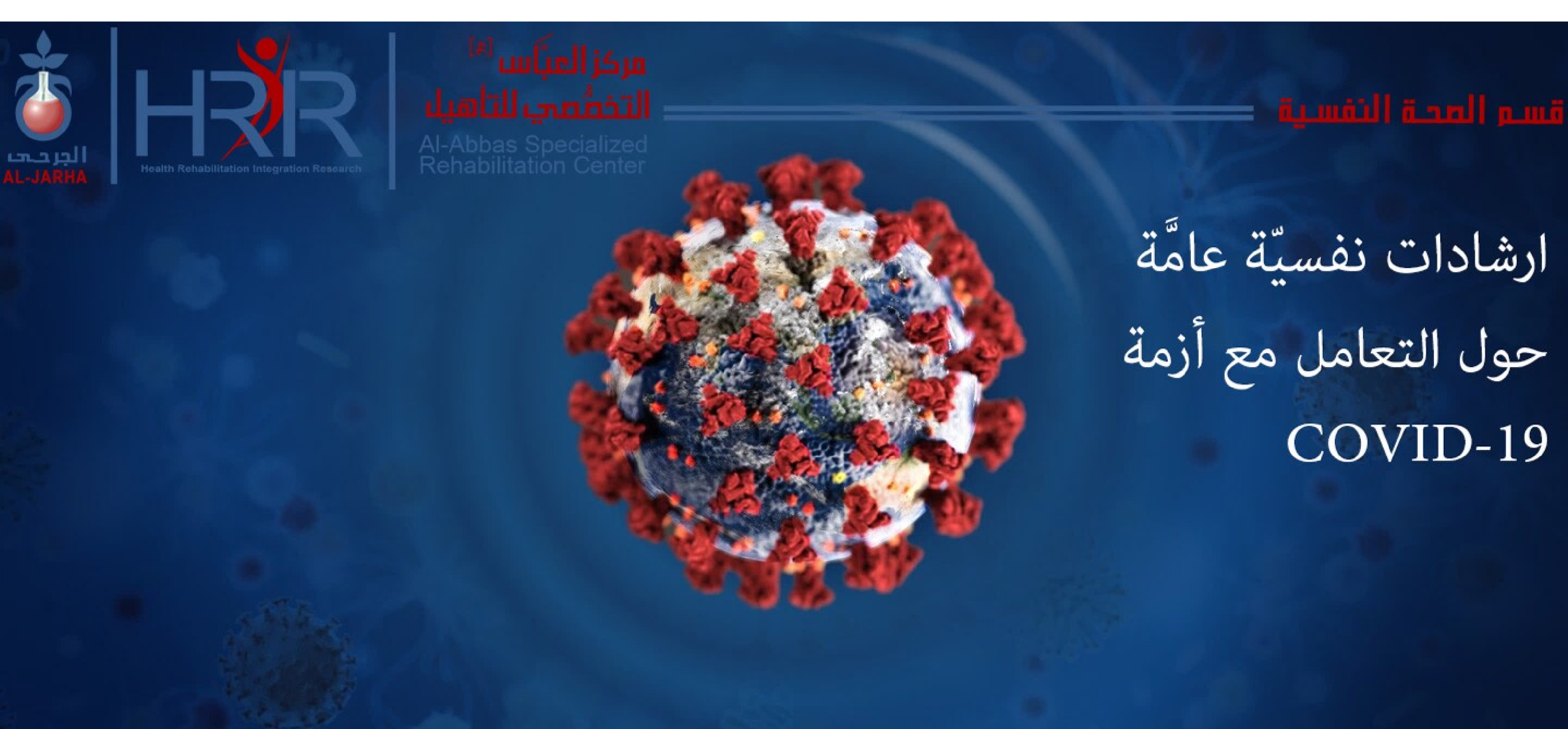


الجرحى
AL-JARHA
HRIR
Health Rehabilitation Integration Research
مركز العبّاس [ع]
التخصّصي للتأهيل
Al-Abbas Specialized
Rehabilitation Center
قسم الصحة النفسية
ارشادات نفسيّة عامّة
حول التعامل مع أزمة
COVID-19

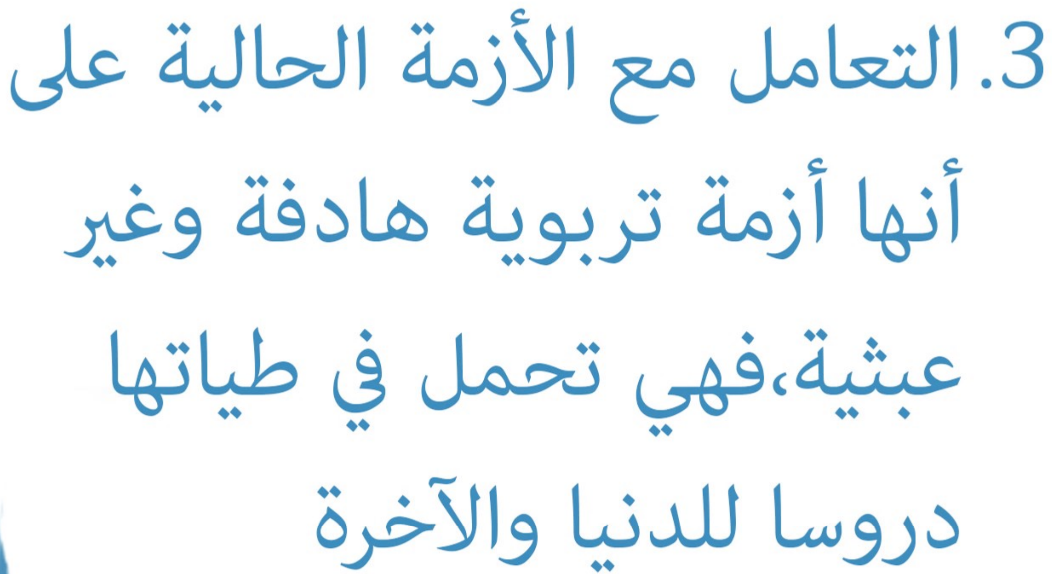


1. تقبل ازمة فيروس الكورونا والنظر اليها بعين الرضا بالقضاء الإلهي



2. تحديد هدف ثابت وهو الخروج من هذه الازمة بسلامة دينية وجسدية ونفسية





3. التعامل مع الأزمة الحالية على أنها أزمة تربوية هادفة وغير عبثية،فهي تحمل في طياتها دروسا للدنيا والآخرة



٤. تذكر الأزمات السابقة التي مرَّت في حياتك وكيف تم تجاوزها، لتبعد القلق عن ساحتك وتستلهم اليقين بتجاوز الأزمة الحالية



5. لا بد من الرجوع الى الله والتوكل عليه وطلب المغفرة منه وعدم الغفلة عن رحمته ورعايته لخلقه وأن بيده عاقبة الأمور





b. كي نتجنب القلق والاضطراب لا بد من الأخذ بالمعطيات العلمية الثابتة والإرشادات الوقائية وتجاهل الاشاعات التي تضخم الأحداث

CNA
@ChannelNewsAsia

JUST IN: All schools, including
Polytechnics and Universities in

FAKE

MEDIACORP

12:56 PM · 7/2/20 · dlvr.it

3,335 Retweets 503 Likes



7. تجنب العزلة التامة والإستفادة من وسائل التواصل المتاحة للتواصل مع الأصدقاء وللانفتاح على الاخرين





8. عدم إظهار التشنج والتوتر والتحلي بالهدوء والصبر، **وتذَكّر** أن الله قد وعد الصابرين خيراً في الدنيا والآخرة





٩. الشعور بالآخرين والاحساس بمعاناتهم، فنحن نعيش بأزمة عامة تمر على الجميع



10. لا تنس المحافظة على احترام الآخرين عند تعاملك معهم. فالجميع في حالة توتر، ساعدهم وقدر ظروفهم واحتسب ذلك في صحيفتك عند الله





11. التحلي بالطمأنينة ومداومة ذكر الله لتحقيق ذلك،
ألا بذكر الله تطمئن القلوب





12. لا تستسلم لمشاعر الإحباط وتذكر ان الله يهب القوة لعباده وان الفرج آت وليس ببعيد



الجرحى
AL-JARHA
.13
تجنب الوقوع في
الفراغ ما أمكنك
واملأ وقتك بما
يبعث الطاقة
الإيجابية



14. إسعى لممارسة الرياضة التي تسمح بها ظروفك



15. حاول ممارسة الأنشطة والهوايات المحببة لديك،بما فيها المطالعة والكتابة ومشاهدة افلامك المفضلة



16. تجنب الفوضى في تناول الوجبات الغذائية لما لها من أثر سلبي على الصحة النفسية





17. عند الشعور بعدم الارتياح يمكنك الاستفادة من المشروبات المهدئة التي يُنصح بها مع مراعاة الحالة الشخصية (ينسون ،نعناع، بابونج...)

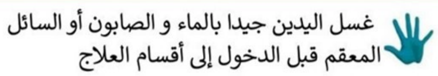


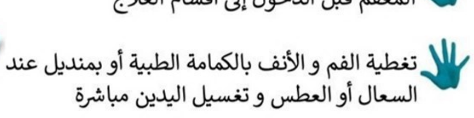


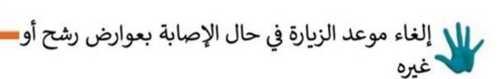
18. ختاما نؤكد على ضرورة الالتزام بتوجيهات الأطباء والجهات المعنية والحكومية لمحاربة انتشار الوباء والنظر الى ذلك بمسؤولية شرعية

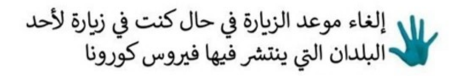
الزوار و المرضى الكرام يمكنكم مساعدتنا في منع انتشار العدوى،

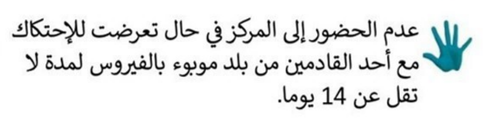
في ظل المستجدات الجديدة حول فيروس كورونا و حرصا منا على سلامتكم و سلامة المرضى في المركز، اعتمد المركز بعض الإجراءات لضبط العدوى. نرجو منكم التعاون معنا لتطبيق هذه التوصيات .


غسل اليدين جيدا بالماء و الصابون أو السائل المعقم قبل الدخول إلى أقسام العلاج


تغطية الفم و الأنف بالكمامة الطبية أو بمنديل عند السعال أو العطس و تغسيل اليدين مباشرة


إلغاء موعد الزيارة في حال الإصابة بعوارض رشح أو غيره


إلغاء موعد الزيارة في حال كنت في زيارة لأحد البلدان التي ينتشر فيها فيروس كورونا


عدم الحضور إلى المركز في حال تعرضت للإحتكاك مع أحد القادمين من بلد موبوء بالفيروس لمدة لا تقل عن 14 يوما.

